

## Cardápio Parcial (Pré-escola/ Fundamental I e II/ EJA) - JUNHO 2023



|   | 05/06/2023 (Segunda-feira)  | 06/06/2023 (Terça-feira)  | 07/06/2023 (Quarta-feira)   | 08/06/2023 (Quinta-feira) | 09/06/2023 (Sexta-feira) |
|---|---|---|---|---------------------------|--------------------------|
| <b>DESJEJUM (7h)</b><br><b>LANCHE (13h)</b> | Leite com cacau<br><br>Pão hot dog com requeijão  | Vitamina de banana<br><br>Biscoito Cream Craker   | Leite com cacau<br><br>Biscoito de maisena  | FERIADO                   | PONTO FACULTATIVO        |
| <b>REFEIÇÃO (10h/ 15h)</b>                  | Arroz, Feijão<br><br>Omelete com tomate e cebola<br><br>Salada de batata<br><br>Laranja | Macarrão ao alho e óleo<br><br>carne moída com cenoura e chuchu<br><br>Salada de Acelga<br><br>Maçã | Risoto de frango<br><br>com cenoura e milho<br><br>Salada de repolho<br><br>Melão |                           |                          |
| <b>LANCHE DA SAÍDA</b>                      | MAÇÃ  | MEXERICA  | GOIABA  |                           |                          |

\*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Observação: Para os alunos do período da tarde, o almoço pode ser oferecido às 13h e o lanche às 15h.

### Composição nutricional (Média Semanal)

| Categoria   | Idade        | Energia (kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídios (g) |
|-------------|--------------|----------------|------------------|---------------|--------------|
| Pré Escola  | 4 e 5 anos   | 613,4          | 114              | 20            | 12           |
| Fundamental | 6 a 10 anos  | 629,62         | 119              | 20            | 13           |
|             | 11 a 14 anos | 800,69         | 135              | 26            | 16           |
| EJA         | Adultos      | 472,78         | 80               | 20            | 8            |

*Shirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Bonizzoni

*Dayanne dos Santos Ribeiro*  
CRN-3 38266  
Nutricionista SAE

*Raquel N. R. C. Neves*  
CRN-3 35646  
Nutricionista SAE

|                            | 12/06/2023 (segunda-feira)  | 13/06/2023 (Terça-feira)   | 14/06/2023 (Quarta-feira)  | 15/06/2023 (Quinta-feira)  | 16/06/2023 (Sexta-feira)  |
|----------------------------|---|--|--|--|---|
| <b>DESJEJUM (7h)</b>       | Leite com Cacau   | Leite com cacau  | logurte de morango   | Suco de Goiaba   | Vitamina de abacate   |
| <b>LANCHE (13h)</b>        | Biscoito Maisena  | Pão de forma com Margarina   | Maçã   | Bolo   | Banana  |
| <b>REFEIÇÃO (10h/ 15h)</b> | Macarrão ao sugo<br>Frango desfiado com cenoura ralada<br>Salada de acelga<br><br>Laranja | Arroz com cenoura, Feijão<br>Moqueca de Atum (cebola, tomate, pimentão, cebola e coentro)<br>Salada de batata<br><br>Melão | Sopa de feijão com carne (abóbora, chuchu, batata)<br><br>Banana | Arroz, Feijão Preto<br>Pernil com mandioca<br>Salada de Alface<br><br>Melancia | Arroz, Feijão<br>Frango com Batata doce<br>Repolho com tomate<br><br>Maçã |
| <b>LANCHE DA SAÍDA</b>     | DOCE  | MEXERICA   | GOIABA   | BANANA   | CAQUI   |

\*O EJA contempla somente a Refeição.

\*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Observação: Para os alunos do período da tarde, o almoço pode ser oferecido às 13h e o lanche às 15h.

### Composição nutricional (Média Semanal)

| Categoria   | Idade        | Energia (kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídios (g) |
|-------------|--------------|----------------|------------------|---------------|--------------|
| Pré Escola  | 4 e 5 anos   | 597,35         | 100              | 21            | 16           |
| Fundamental | 6 a 10 anos  | 675,2          | 112              | 22            | 17           |
|             | 11 a 14 anos | 754,2          | 115              | 25            | 20           |
| EJA         | Adultos      | 510,25         | 80               | 18            | 13           |

*Sáirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Bonizzoni

*Dayanne dos Santos Ribeiro*  
CRN-3 38266  
Nutricionista SAE

*Raquel N. R. C Neves*  
CRN-3 35646  
Nutricionista SAE

|   | 19/06/2023 (Segunda-feira)  | 20/06/2023 (Terça-feira)   | 21/06/2023 (Quarta-feira)  | 22/06/2023 (Quinta-feira)   | 23/06/2023 (Sexta-feira)   |
|---|---|--|--|---|--|
| <b>DESJEJUM (7h)</b><br><b>LANCHE (13h)</b> | Leite com Cacau<br><br>Biscoito Rosquinha de coco   | Suco de melancia<br><br>Pão de forma integral com patê de abóbora e frango       | Vitamina de Mamão com banana<br><br>Maçã   | Leite com cacau<br><br>Pão hot dog com requeijão  | Vitamina de Abacate<br><br>Banana  |
| <b>REFEIÇÃO (10h/ 15h)</b>                  | Arroz com cenoura, Feijão<br><br>Ovos cozidos com azeite e salsa<br><br>Salada de pepino<br><br>Laranja | Arroz, Feijão Preto<br><br>Pernil a vinagrete<br><br>Virado de couve<br><br>Maçã | Sopa de legumes com frango (cenoura, chuchu, batata doce e macarrão)<br><br>Melancia | Macarrão ao alho de óleo<br><br>Carne moída ao molho cenoura<br><br>Salada de escarola com tomate<br><br>Banana | Arroz, Feijão<br><br>Frango ensopado com chuchu<br><br>Salada de Alface<br><br>Melão |
| <b>LANCHE DA SAÍDA</b>                      | MAÇÃ  | MEXERICA   | GOIABA   | CAQUI   | BANANA   |

**\*O EJA contempla somente a Refeição.**

\*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

\*Dia 22/06 - Lanche festivo de Festa Junina

Bolo: Para o Fundamental será servido bolinho recheado.

**Observação: Para os alunos do período da tarde, o almoço pode ser oferecido às 13h e o lanche às 15h.**

### Composição nutricional (Média Semanal)

| Categoria   | Idade        | Energia (kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídios (g) |
|-------------|--------------|----------------|------------------|---------------|--------------|
| Pré Escola  | 4 e 5 anos   | 657,29         | 104              | 23            | 18           |
| Fundamental | 6 a 10 anos  | 707,1          | 110              | 25            | 20           |
|             | 11 a 14 anos | 788,4          | 124              | 29            | 20           |
| EJA         | Adultos      | 501,99         | 81               | 21            | 11           |

*Shirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Bonizzoni

*Dayanne dos Santos Ribeiro*  
CRN-3 38266  
Nutricionista SAE

*Raquel N. R. C Neves*  
CRN-3 35646  
Nutricionista SAE

|                            | 26/06/2023 (Segunda-feira)   | 27/06/2023 (Terça-feira)  | 28/06/2023 (Quarta-feira)   | 29/06/2023 (Quinta-feira)                              | 30/06/2023 (Sexta-feira)   |
|----------------------------|--|---|---|--|--|
| <b>DESJEJUM (7h)</b>       | Vitamina de banana   | Leite com cacau   |   | Suco de melancia                                       | Suco de Manga  |
| <b>LANCHE (13h)</b>        | Biscoito maisena   | Pão integral com Requeijão  | Arroz doce com canela   | <b>**Bolo de cenoura com cobertura</b>                 | Pipoca   |
| <b>REFEIÇÃO (10h/ 15h)</b> | Arroz, Feijão<br>Ovos mexidos com abobrinha<br>Salada de repolho com tomate<br>Laranja | Arroz, Feijão<br>Carne em cubos com mandioca<br>Salada de beterraba ralada<br>Melão | Macarrão ao alho e óleo com cenoura<br>Atum ao molho<br>Salada Alface<br>Banana | Caldo verde com Pernil<br>Pão (acompanhamento)<br>Maçã | Pão hot dog com<br>Salsicha ao molho e batata palha<br>Suco de uva integral (Agricultura familiar) |
| <b>LANCHE DA SAÍDA</b>     | MAÇÃ   | MEXERICA  | GOIABA  | BANANA   | CAQUI  |

**\*\* Bolinho de cenoura individual recheado para escolas maiores.**

**O EJA contempla somente a Refeição.**

Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

**Observação: Para os alunos do período da tarde, o almoço pode ser oferecido às 13h e o lanche às 15h.**

### Composição nutricional (Média Semanal)

| Categoria   | Idade        | Energia (kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídios (g) |
|-------------|--------------|----------------|------------------|---------------|--------------|
| Pré Escola  | 4 e 5 anos   | 661,2          | 1,6              | 21            | 19           |
| Fundamental | 6 a 10 anos  | 732,5          | 118              | 24            | 21           |
|             | 11 a 14 anos | 840,5          | 132              | 27            | 24           |
| EJA         | Adultos      | 531,5          | 87               | 20            | 13           |

*Shirley Lopes Fernandes da Silva*  
CRN-3 16607  
Nutricionista - Bonizzoni

*Dayanne dos Santos Ribeiro*  
CRN-3 38266  
Nutricionista SAE

*Raquel N. R. C. Neves*  
CRN-3 35646  
Nutricionista SAE